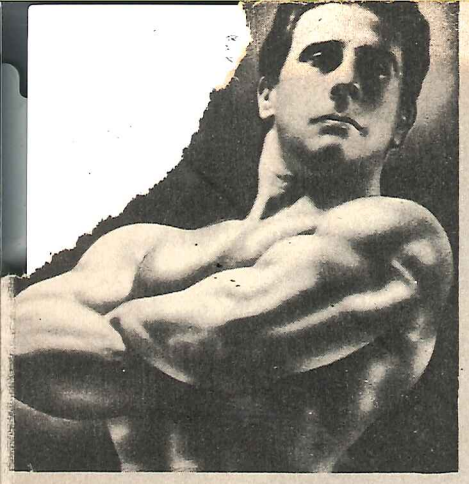
DOUZIEME LEÇON
CONTRE
L'ATTAQUE
D'UNE BANDE

SELF-DEFENSE

LES SECRETS DE LA " SELF-DEFENSE ", RÉUNIS A PARTIR DE SOURCES CONFIDENTIELLES DU MONDE ENTIER. - CES SECRETS SONT PUBLIÉS IC POUR LA PREMIÈRE FOIS ! - CES DOUZE LEÇONS VOUS TRANSFORME RONT EN UNE FORCE AVEC LAQUELLE IL FAUT COMPTER.

Copyright by Joe Weider 1964.
Imprimé en Belgique par E. VERCRUYSSE & fils S.P.R.L. - Bruges (3) - Rég. Comm. n° 497

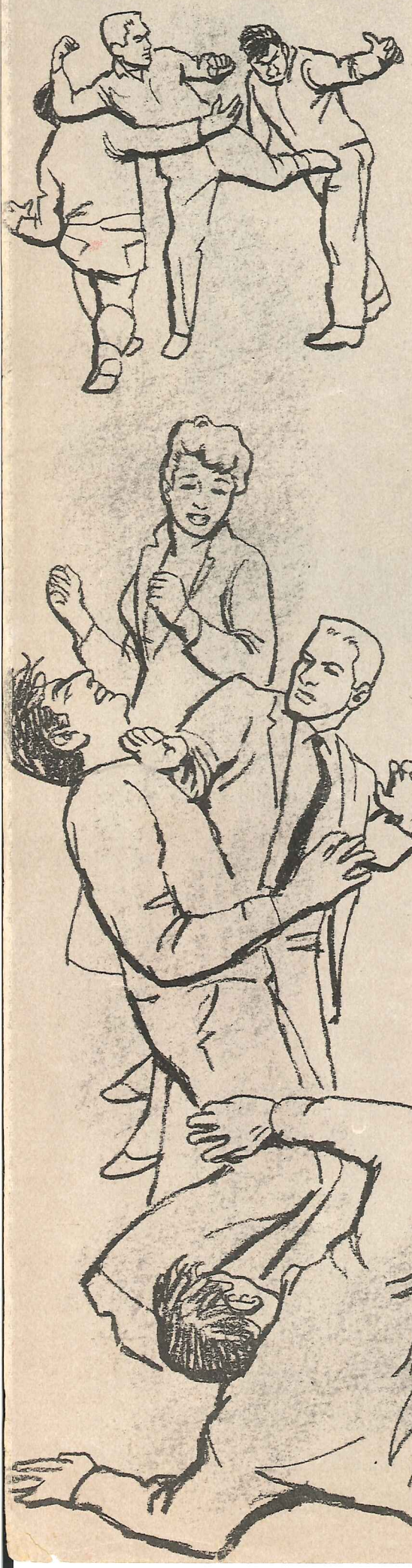


CORRESPONDANCE PERSONNELLE ET PRIVEE

DE JOSEPH WEIDER

VOTRE INSTRUCTEUR ET AMI

Comment écraser l'attaque d'une bande de bandits



Cher élève,

Félicitations ! Lorsque vous terminerez cette dernière leçon (la plus sensationnelle de tout le cours) vous serez un Maître en Self-Défense Weider ! pleinement capable de vous tirer de n'importe quelle situation dangereuse... capable d'abattre le plus brutal bandit en quelques secondes... ne craignant personne, peu importe si l'assaillant est grand, dur ou bien armé !

Croyez-moi, je suis fier de vous ! Maintenant que vous avez pratiqué complètement mes précédentes leçons... maintenant que vous avez acquis le Karate, la Savate, la Boxe, la Lutte, le combat et toutes les autres méthodes top-secret que je vous ai montrées dans les onze leçons précédentes... vous êtes prêt pour apprendre le plus excitant et le plus efficace des "Arts".

Oui, vous êtes prêt maintenant à vous mesurer non seulement avec UN attaquant-tueur, mais avec DEUX, TROIS et même QUATRE voyous en même temps.

Plus jamais vous n'aurez besoin de fuir l'attaque d'une bande de voyous bien organisée. Tout au long de cette leçon, vous verrez pourquoi je souligne l'importance du coup de Karate... du coup de Savate... des méthodes des commandos et des services secrets... et de toutes les autres stratégies de Self-Défense que je vous ai montrées.

Dans cette terrible leçon vous devrez utiliser tout votre "savoir-faire"... et BEAUCOUP, BEAUCOUP PLUS.

Vous apprendrez comment stopper l'attaque de deux hommes, en vous mouvant à la vitesse de l'éclair et en cognant dur leurs points vitaux comme le cou, l'aine et le ventre.

Pour completer vous apprendrez à donner des coups de Karate et des cognages de Savate afin que votre attaquant soit abattu au sol avant qu'il ne puisse vous toucher.

Vous apprendrez l'art des "tactiques-surprises" afin que vous sachiez vous débarrasser d'un attaquant suffisament vite pour pulvériser le second ou le troisième en quelques secondes.

Vous apprendrez que les bandes de batailleurs sont toujours des couards et pourquoi ce fait travaille à votre avantage.

Vous apprendrez comment éviter les situations virtuellement dangereuses et que faire pour vous protéger de l'embuscade d'une bande de bandits.

Vous apprendrez comment protéger des rodeurs votre argent, vos valeurs et ceux que vous aimez. Vous apprendrez que faire si trois types des bas-fonds vous accostent pour une bataille et comment échapper à l'étreinte de deux voyous qui vous tombent dessus. Vous saurez pourquoi le talon aigu de votre chaussure est une des meilleures armes dont vous disposez en cas d'attaque et comment donner le change à une bande qui vous attaque et vous entoure dans une allée ou un couloir.

Oui, vous êtes maintenant prêt à devenir un combattant Weider complet... capable de combiner toutes les méthodes de combat apprises dans les onze leçons de cette SUPER-METHODE !

Le travail de base a été fait. Maintenant c'est à vous ! Rappelez vous ceci : Au plus vous pratiquerez les exercices de ces terribles leçons, au plus vous deviendrez un mortel combattant de Défense Weider.

Donc allez-y et bonne chance !

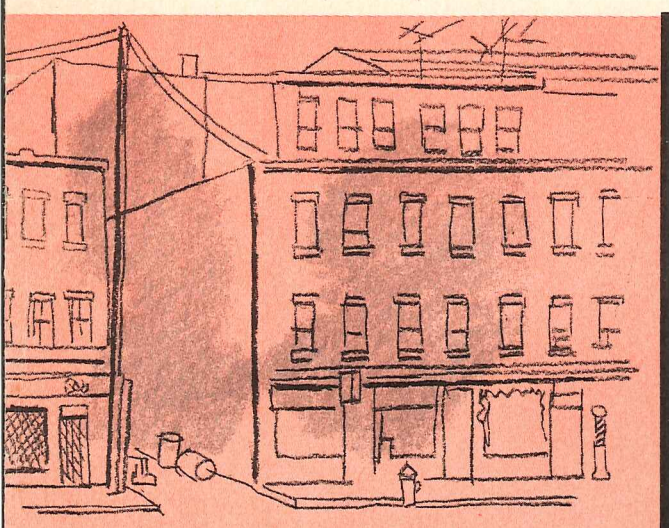
Votre ami et entraineur
Joe Weider
Entraineur de Combattants de Défense

Joe Weider

MEFIEZ-VOUS DE CES ENDROITS PROPICES A L'ATTAQUE D'UNE BANDE

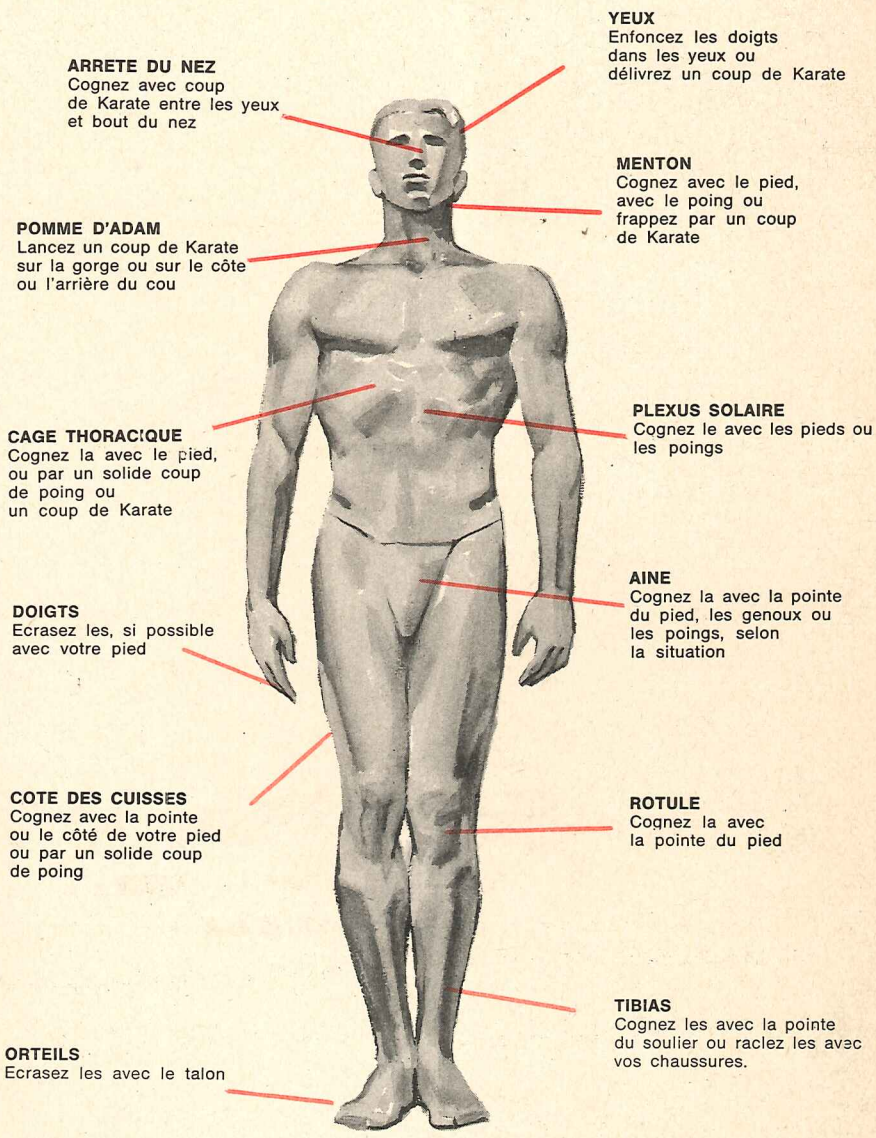
Les rues et allées sombres et désertes sont les "terrains de prédilection" pour les délinquants juvénils et les assaillants adultes. Il existe dans chaque grande cité des rues et des quartiers contrôlés par des bandes. Mieux vaut les éviter que de risquer y mourir.

Des quartiers sombres isolés, entre des endroits populeux bien éclairés la nuit, sont des "coupe-gorges" pour imprévoyants. Les chemins obscurs, les endroits déserts, les quartiers industriels, les terminus d'autobus, etc... sont les endroits où s'embusquent les bandes de brutaux chenapans. Ne passez par aucun de ces endroits à moins que cela soit absolument nécessaire ; et ne le faites qu'avec une extrême prudence, tous vos sens en éveil. Evitez tous les couloirs sombres, les allées, les lieux déserts, les chemins écartés, les murs et toitures basses et autres trappes. Ne cherchez pas d'ennuis... il y en a déjà assez comme cela sans encore les chercher.



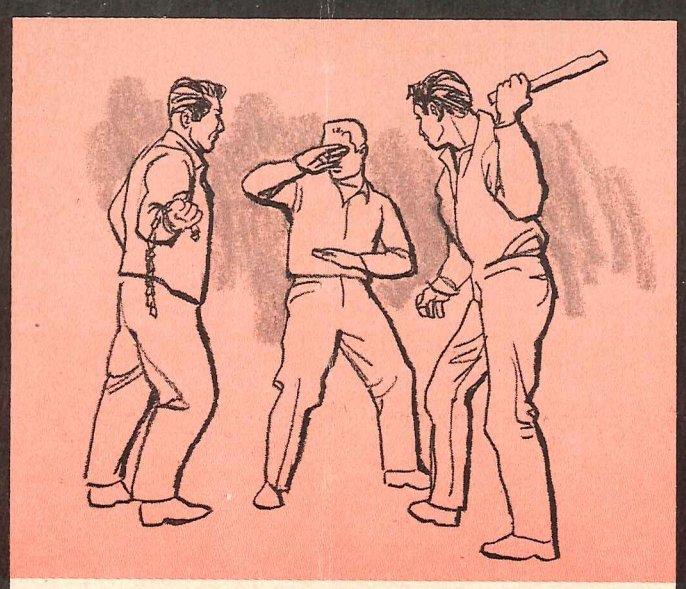
Marchez au milieu de la rue, si vous avez à passer dans une rue déserte, sombre et menaçante comme celle-ci, spécialement s'il est tard dans la nuit et s'il fait "trop calme". Vous ne savez jamais combien de tueurs, de psychos, de voyous, de sadiques et autres attaquants dépravés peuvent vous attendre. Si vous avez l'impression que le danger rode autour de vous, suivez l'avis de ce sixième sens et retournez chez vous par un autre chemin, plus long peut être mais plus sûr ! Mieux vaut arriver quelques minutes plus tard, que pas du tout.

Les bandes sont brutales et sadiques. Ils veulent vous frapper à sang avec des matraques, des chaines, des tuyaux de fer, des planches à clous ou vous tailler avec des couteaux et des lames de rasoir. Ces voyous emploient aussi des revolvers, des coups de poings américains et autres armes similaires pour vous torturer. Attendez-vous toujours au pire. La plupart de ces crapules ne se contente pas de vous voler tout ce que vous avez, ils désirent aussi vous broyer et meurtrir votre chair ou avoir votre peau.

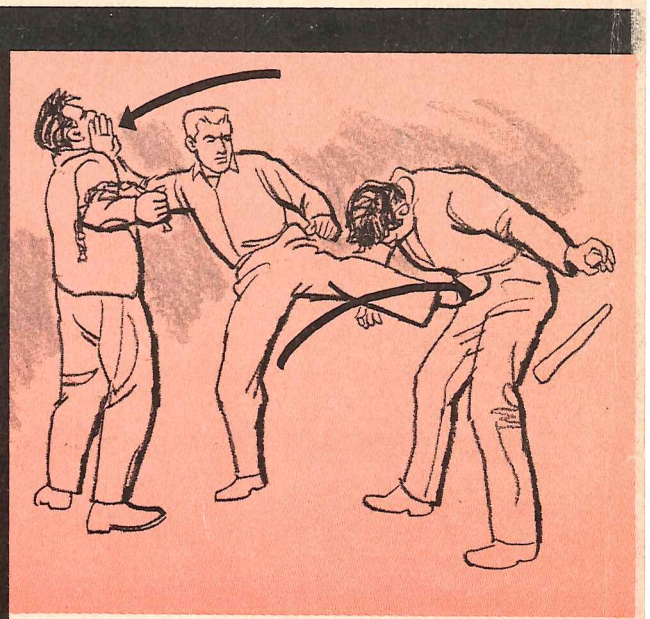


Dans un combat de groupe vous avez seulement une chance... Donnez un coup de Savate à un attaquant... un coup de Karate à un autre... un coup de coude ou une charge du corps à un troisième. Chaque coup doit être dirigé sur le point le plus vulnérable pour faire le plus de dommages possibles. Vous devez en finir le plus vite possible avec chacun de vos attaquants. Cette liste vous montre les régions vulnérables, où vous devez délivrer la punition dévastatrice aussi fortement et aussi rapidement que vous le pouvez.

Les bandes parcourent les rues comme un groupe de loups sauvages. Ils sont armés jusqu'aux dents avec une variété d'armes de torture pis que celles jamais rêvées même par les démons de l'Inquisition Espagnole ou par les sadiques notoires des camps Nazis. Les bandes sont perverties et n'ont aucune conscience. Elles attaquent des vieillards débiles, estropient des femmes et même de petits enfants impuissants. Ils battent et détruisent sans raison et se moquent si votre vie en est handicapée, que vous soyez estropié à vie ou que perdiez la raison !



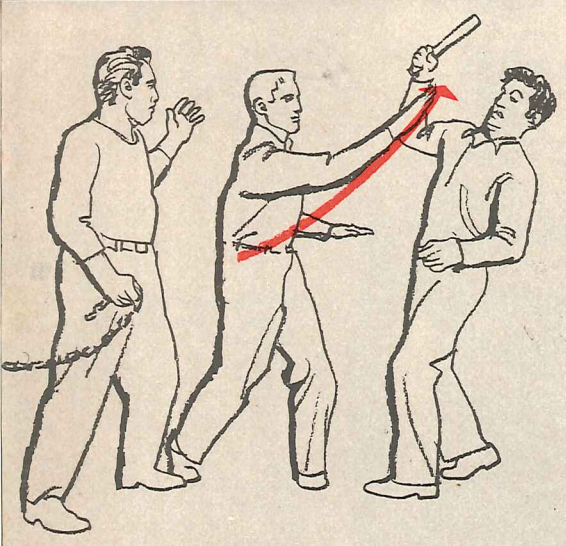
La bande vous observe comme un rat, derrière le coin. Alors ils s'avanceront sur vous de différents côtés, brandissant leurs horribles armes. Si un jour vous vous trouvez dans cette mauvaise situation, vous devez immédiatement prendre une solide position de défense de Karate comme celles que vous avez apprise dans la leçon No 11. Tenez les bras pliés devant vous, le bras droit à hauteur de l'épaule et le bras gauche à hauteur de la taille. Tenez vos pieds écartés, le pied gauche en avant du pied droit. Gardez relaxés tous les muscles de votre corps mais soyez en alerte.



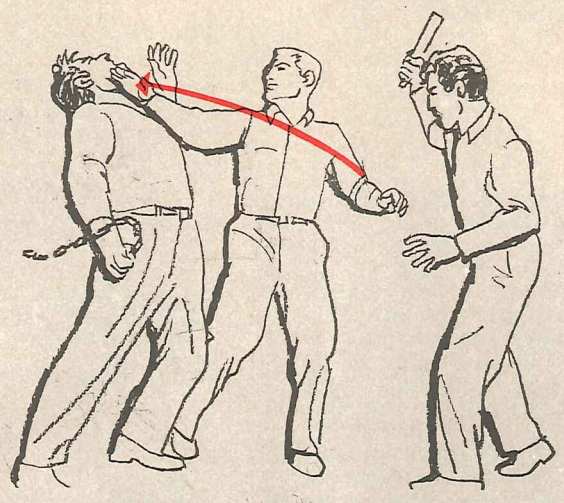
Attaquez les avant qu'ils ne vous attaquent. Attendez jusqu'au tout dernier moment... jusqu'à ce que vos tueurs en puissance soient sur le point de vous attaquer. Surprenez-les en lançant une furieuse attaque. Touchez en un, cognez sur l'autre, envoyez votre tête dans l'estomac d'un troisième. Combattez comme un chat sauvage fou... frappez, cognez, mordez, griffez, utilisez vos coudes, genoux, pieds... n'importe quoi et tout ce que vous pouvez ! Laissez éclater votre esprit et votre corps entrainé "à la Weider" en une ACTION DESTRUCTRIVE.

Comment abattre à la vitesse d'un Missile guide deux ou plusieurs bandits armés

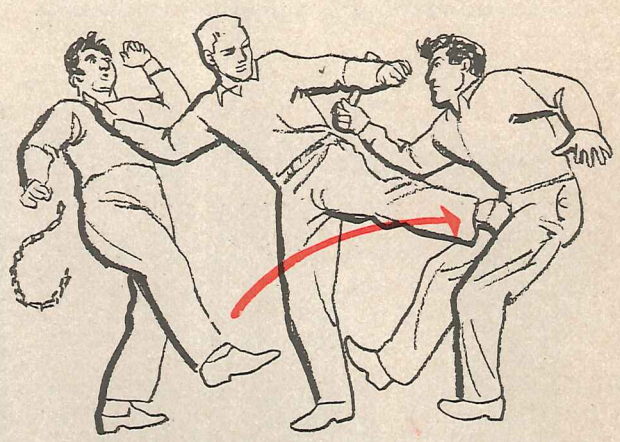
Comment abattre deux vicieux voyous qui vous attaquent de front



Vous passez dans la rue quand soudain 2 voyous, deux bandits sauvagement armés se dirigent sur vous. Celui sur votre droite tient une chaine de vélo et celui sur votre gauche tient un gourdin. Objectivement ils ont l'intention de vous accoster, de vous battre, de vous voler et de vous envoyer au pays des songes. Quand ils arrivent à une distance d'où vous pouvez les atteindre, tournez vous soudainement vers votre gauche et envoyez votre main droite sur le bras du type au gourdin.

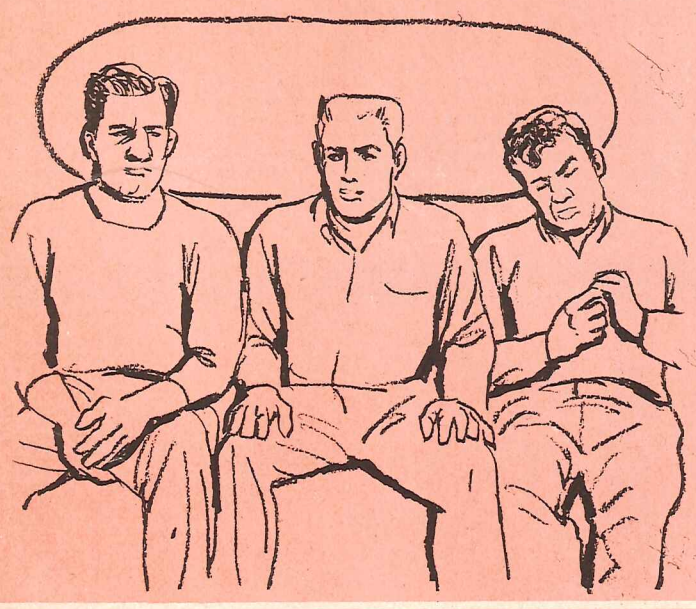


L'homme au gourdin se retirera automatiquement en arrière et l'autre soulèvera immédiatement sa chaine pour l'abattre sur vous. Cependant vous n'avez pas atteint l'homme au gourdin. Vous vouliez simplement le mettre sur la défensive et l'empêcher de vous attaquer. Vous vous tournez alors sur la droite et avec votre main droite en parfaite position de hachage vous envoyez un coup paralysant de knock-out Karate sur la gorge du sauvage à la chaine. Il sera complètement surpris et il s'abattra comme un bœuf au sol.

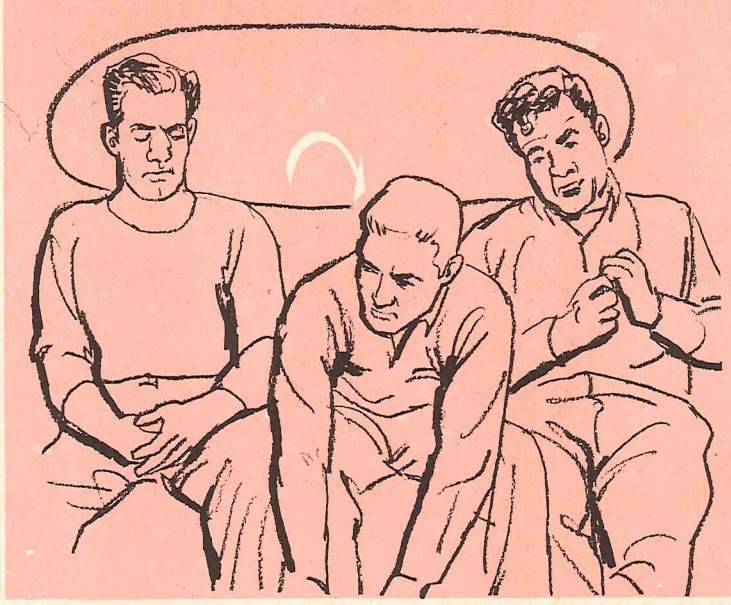


Le type au gourdin s'est repris de son recul défensif et il lève son arme pour écraser votre crâne, et vous abattre inconscient. Votre feinte sur lui et votre imprévisible attaque mortelle sur son partenaire l'obligent à en finir d'urgence ; il vous attaque sauvagement sans précaution. De ce fait il se laisse à découvert pour un coup démolissant de Savate ; votre talon dans ses parties. Ce coup vous le délivrez avec votre talon gauche. De cette manière vous mettez vos deux attaquants hors de combat en moins de deux secondes.

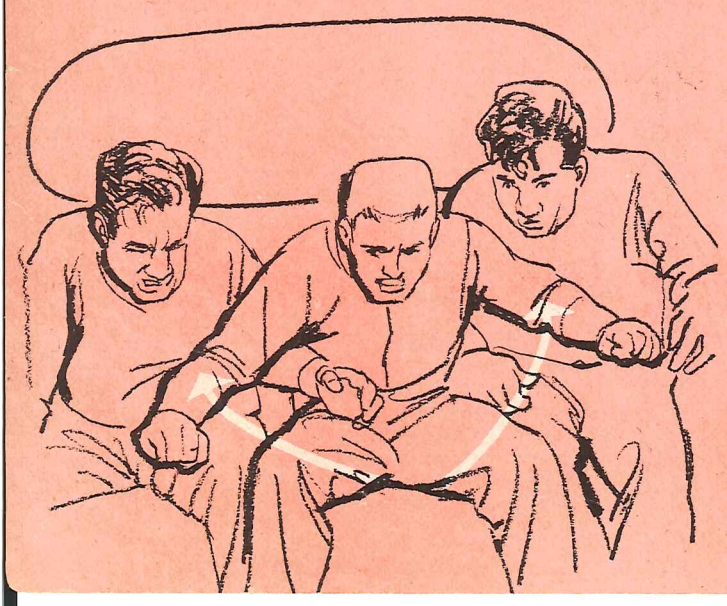
Comment cogner à mort si vous y êtes assis en voiture entre deux tueurs professionnels



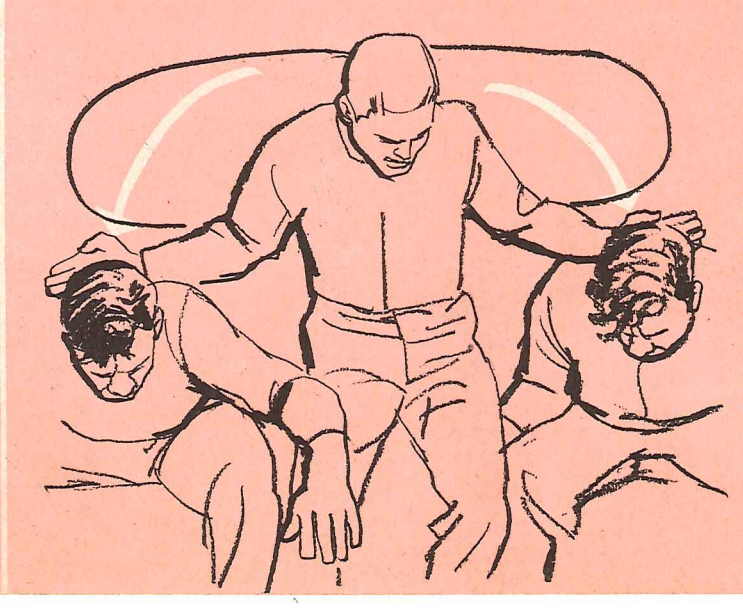
Vous êtes visé par un vicieux gang de tueurs dont vous avez refusé de subir la protection de racket, ou, peut-être, est-ce un simple erreur d'identité. Quelles que soient les circonstances, vous avez été obligé de vous asseoir sur le siège arrière d'une voiture entre deux "fort-à-bras" patibulaires et vous réalisez subitement que vous êtes embarqué pour une "promenade"... probablement votre dernière.



Vos ravisseurs ne désirent pas vous abattre en pleine ville de crainte d'attirer l'attention et se faire prendre. Vous avancez un pied, vous vous penchez un peu et vous le regardez comme s'il y avait quelque chose, vous soulevez le pied vers vous pour relacer votre chaussure d'ou nécessité de vous pencher en avant pour nouer vos lacets. Si vous vous penchez subitement en avant sans raison apparente vos gardes se méfieront. Agissez donc avec réalisme afin que vos mouvements semblent naturels.



Après être resté baissé un temps raisonnable. Redressez vous brusquement et envoyez aussi fort que vous le pouvez vos deux coudes en l'air et en arrière dans les ventres de vos gardiens. Votre vie est en jeu, vous devez donc essayer d'en finir avec les deux en même temps par un seul et désespéré coup enfonçant des coudes. Si vous les touchez sans qu'ils soient sur leurs gardes et que vos coudes trouvent leurs plexus solaire respectif, tous deux plieront en avant le souffle coupé. Mettez y toute la force que vous possédez.

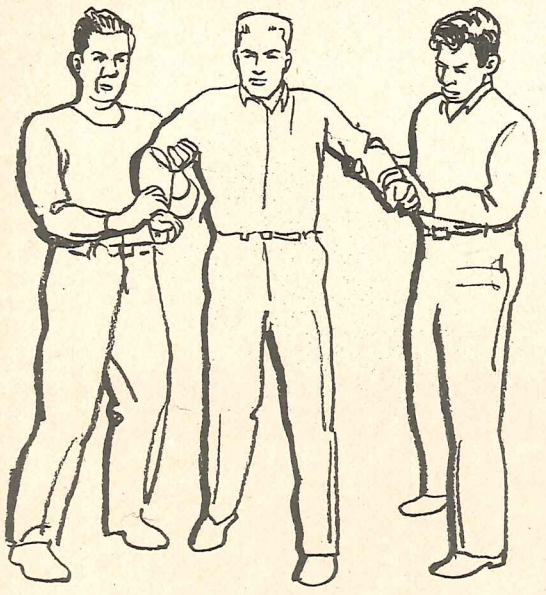


Aussitôt que vos deux coudes frapperont, les deux hommes se plieront automatiquement. Ce qui exposera à découvert leur région arrière du cou. Alors, levez-vous et frappez droit vers le bas sur l'arrière de leur cou en un double coup hachant de mains de vos deux mains. Vous devez y aller en y mettant "tout ce que vous pouvez y mettre" même si cela doit les tuer tous les deux. Enfin saisissez leurs revolvers et forcez le conducteur à vous conduire au bureau de police le plus proche.

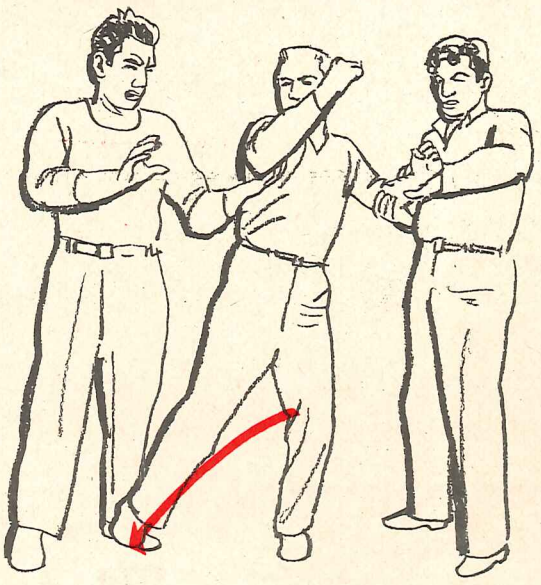
Vous ne devez accepter aucune vexation de qui que ce soit — peu importe qu'il soit grand, dur, brutal ou armé, peu importe qu'ils soient deux, trois ou plusieurs attaquants démoniaques ; peu importe qu'ils soient bien entrainés, mauvais, vicieux ou sadiques. Rappelez-vous : VOUS êtes maintenant un SUPER-COMBATTANT WEIDER !

Vous avez plus de puissance destructive dans vos deux mains que n'importe lequel de six autres hommes. Chaque partie de vous est une arme mortelle. Considérez vous comme la plus grande machine de combat de défense du monde. Un seul coup et vous pouvez stopper un homme. Un seul coup et vous pouvez l'abattre au sol. Un seul coup et vous pouvez le paralyser. Naturellement vous n'utiliserez jamais votre féroce puissance défensive à fond, à moins que votre propre vie ou celle de quelqu'un qui vous est cher soit en cause, mais tout votre corps est un furieux arsenal de combat. Personne ne pourra encore vous rendre ridicule ou se moquer de vous. N'importe quel bandit assez stupide pour vous attaquer risquerait sa propre vie.

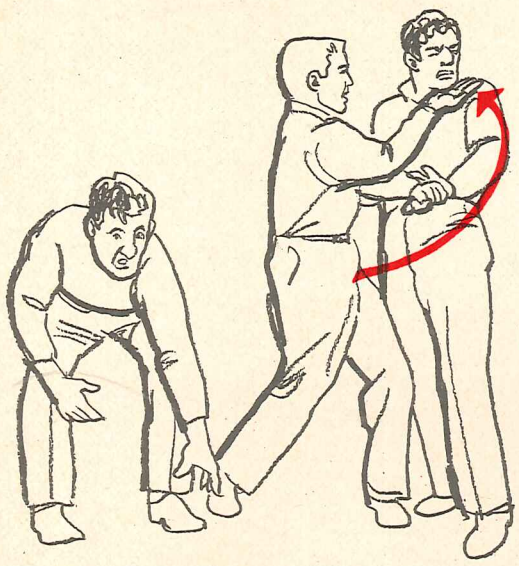
Comment abattre en même temps deux sadiques



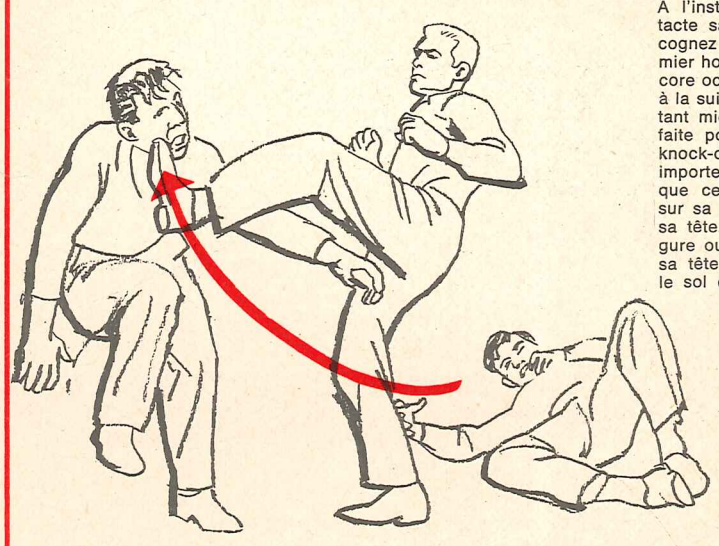
Vous passez dans la rue en pensant à votre travail. Soudain deux voyous vous attrapent par les bras et essayent de vous attirer dans une ruelle sombre. Ce sont de vicieux sadiques et des voleurs. Ils désirent votre argent, mais ils sont aussi prêts à vous tuer avec l'espoir de vous "travailler" jusqu'à mort. Ils sont deux et vous êtes seul, cela leur donne une assurance et une certitude. D'autre part ils sont experts en ce genre de boucherie humaine et ne craignent rien de vous, sauf une faible résistance et quelques cris d'agonie.



Vous jouez leur jeu, montrant de la peur, les priant d'avoir pitié de vous ! Votre intention est de leur laisser l'illusion que vous êtes si effrayé que vous ne cherchez même pas à vous débattre. Alors, soudainement, quand ils sont loin d'y croire, vous soulevez votre pied droit et vous le lancez vers le bas, avec toute la force que vous pouvez y mettre, sur le pied gauche de l'homme qui vous tient le bras droit. Au moment où vous le contactez vous devez profiter de l'effet de surprise pour dégager votre bras.

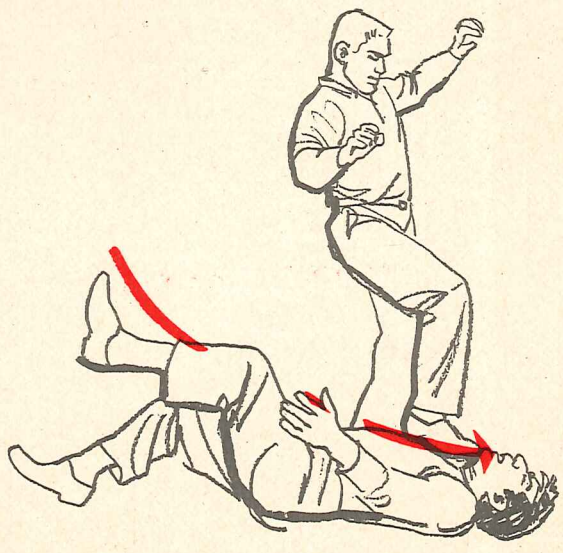


Sans attendre une fraction de seconde, vous tournez sur votre gauche et avec la paume de votre main droite vers le haut, vous donnez un coup de main hachant de Karate sur la gorge de l'autre homme. Tachez d'atteindre sa Pomme d'Adam, afin de paralyser ou de rompre sa trachée et de l'abattre au sol par ce seul coup. Cognez avec le dur bord extérieur de votre main et appuyez votre corps, aussi bien que votre bras, à la suite du coup.



A l'instant où votre coup contacte sa gorge tournez vous et cognez votre pied sur le premier homme. S'il est penché, encore occupé à se masser le pied à la suite de votre premier coup, tant mieux. Cela le met en parfaite position pour un coup de knock-out sur le menton. Peu importe où votre pied l'atteint, que ce soit sous son menton, sur sa machoire, sur le côté de sa tête. directement dans sa figure ou même sur le dessus de sa tête, il tombera inanimé sur le sol et y restera.

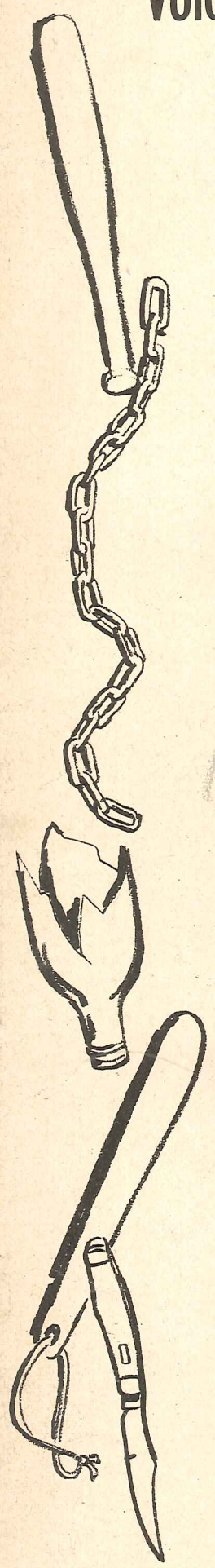
Si l'attaquant à votre droite n'est pas penché en avant, ou se tourne pour aider son infortuné partenaire de crime, alors vous pouvez le toucher d'un coup dans les parties, l'aine ou l'estomac. Vous n'avez pas le temps de choisir quand vous êtes attaqué par deux ou plusieurs vicieux vandales, aussi lachez vos coups à la vitesse de l'éclair et dans les régions les plus vulnérables que vous pouvez atteindre. Donnez à votre coup toute la puissance destructive de votre jambe pour abattre comme une crêpe molle l'assaillant. Essayez toujours de l'abattre complètement par un super coup puissant.

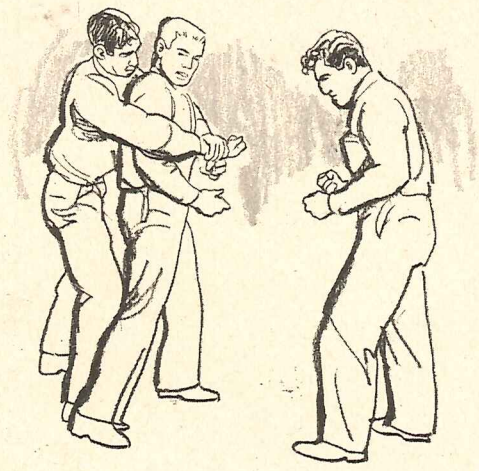


Vos deux bouchers en puissance sont maintenant étendus au sol, se tordant de douleur ou complètement inanimés. Seulement vous ne devez courir aucun risque ! Rappelez-vous : ils avaient l'intention de vous changer en masse sanguinolente, de vous voler tout ce que vous avez et peut-être même vous tuer. Ainsi donc, ils peuvent faire semblant d'être évanoui et puis sauter sur leurs pieds pour en finir réellement avec vous. Vous devez vous assurez qu'il sont devenus inoffensifs en les cognant de votre pied sur le côté de la tête et en leur écrasant les mains.

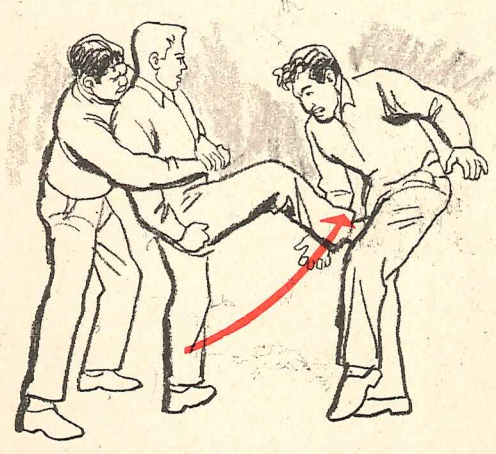
Utilisez ces tactiques Weider efficaces pour abattre le couard qui veut vous tomber dessus

Voici comment abattre les sales types qui vous tombent sur le dos et essayent de vous battre à mort

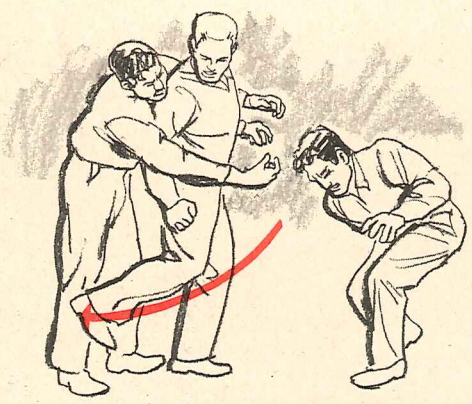




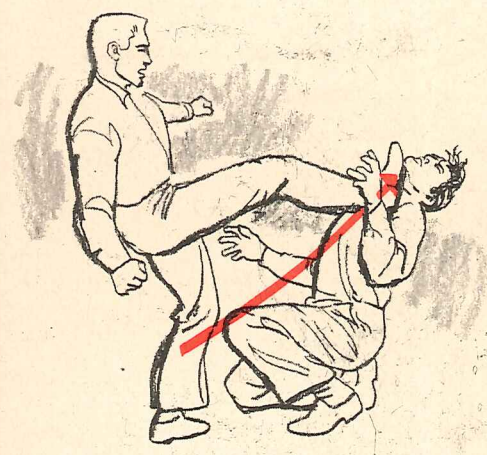
Vous passez dans une rue, soudain deux bras velus vous encerclent le corps par derrière. Vous êtes à peine remis du choc de cette attaque imprévisible, qu'un voyou se dresse devant vous en vous regardant du coin de l'œil, balançant ses sales poings prêts à vous cogner les côtes. Pendant ce temps son partenaire vous tient impuissant. Vous êtes "fait" — à moins de faire quelque chose de drastique et le faire réellement vite. Vous êtes en minorité, donc chacune de vos actions, doit être vraiment payante.



Vous laissez supposer que vous êtes complètement effaré et impuissant car c'est ce que vos attaquants imaginent. Le poing volant se meut pour vous tuer. Il est prêt à vous utiliser comme un sac d'entrainement humain et vous ne pouvez rien faire contre. C'est du moins ce que pensent vos assaillants. Vous laissez approcher mais pas suffisamment près pour qu'on puisse vous toucher avec les poings. Vous lachez alors un aveuglant coup de Savate directement dans les parties du voyou.

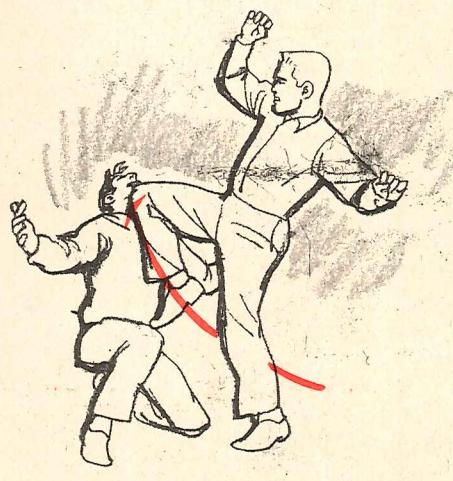


Au moment où votre pied a contacté, vous utilisez son rebondissement pour le lancer vers le bas et en arrière, cognant directement l'autre type sur la rotule. Dès que votre pied frappeur à contacté, poussez en arrière avec ce pied pour dégager votre corps et vos bras de la prise "étreinte d'ours". Si vous ne touchez pas la rotule, alors lancez le talon de votre soulier dans le sensible tibia du voyou et courbez-vous en avant pour échapper à sa prise de python.



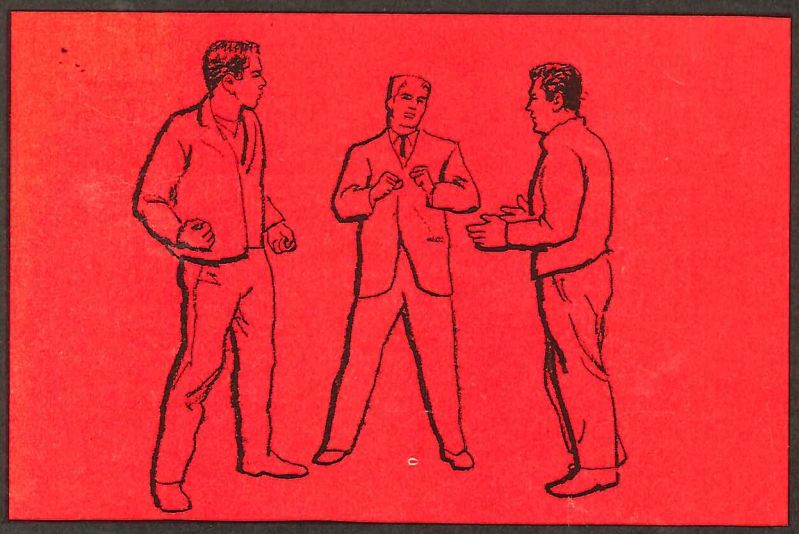
Votre attaquant de face est probablement plié en deux se tenant le ventre ou s'effondrant doucement au sol grâce aux effroyables effets de votre coup de Savate dans ses parties. Cependant il peut se remettre et vous blesser, vous devez donc l'abattre pour de bon. A cette fin vous lancez à nouveau, le même pied pour le toucher sous le menton.

Dès que votre pied à de nouveau cogné l'homme de devant, retournez vous et envoyez de la main gauche le poignet raide, un coup de poing, jointures en avant, dans le plexus solaire de l'homme de derrière. Mettez toute la force que vous pouvez dans ce coup. Vous demandez à votre coup de l'abattre inanimé si possible; mais poursuivez tant qu'il se trouve à découvert pour l'achever par un coup dévastateur.

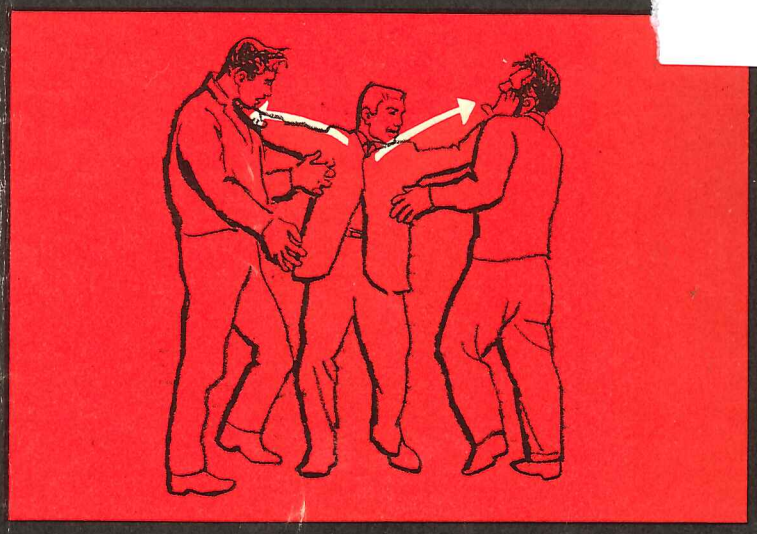


Dès que votre poing contactera son plexus il aura le souffle coupé et il se pliera comme une charnière. A ce moment précis vous devez l'abattre pour de bon en lui lançant un coup "brutal et sans pitié" de genoux sur la machoire. Ne lui faites aucun cadeau. N'hésitez pas un seul instant ! Faites lui ce qu'il avait l'intention de vous faire et faites le "plus vite".

Abattez inanimes deux attaquants par cette contre-attaque de défense spéciale

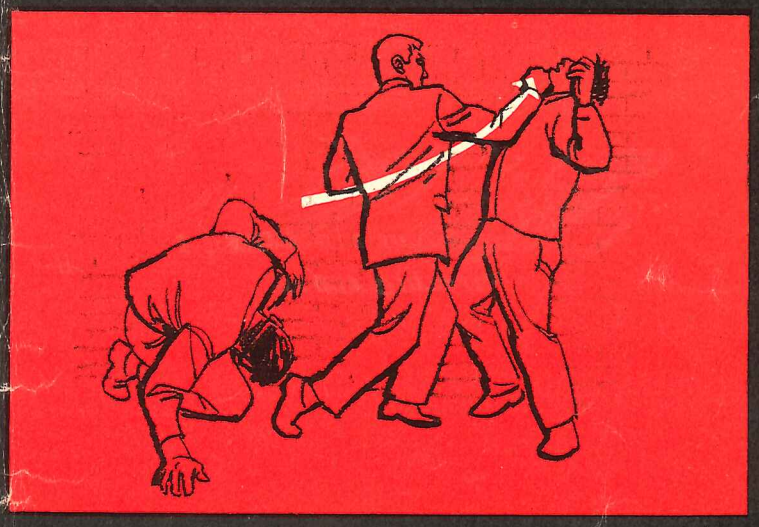


Deux voyous musclés vous accostent, venant de côtés opposés. Ils ont choisi un endroit où il n'y a pas de chemins ou de rues qui croisent... mais seulement un long mur de briques. Vous reculez contre le mur et vous soulevez vos bras pour que vos mains se trouvent devant votre poitrine. Vous attendez simplement, les muscles relaxés mais en alerte, prêts à entrer en action.



Dès qu'ils sont à distance d'atteinte mortelle, vous lancez vos deux bras en avant, vers l'extérieur en cognant par un coup hachant du bord de la main leurs gorges vulnérables. Vous devez lancer votre coup en fonction de votre vision périphérique. Assurez vous de raidir vos mains pour cogner avec les deux durs bords extérieurs et en y mettant toute la force possible.

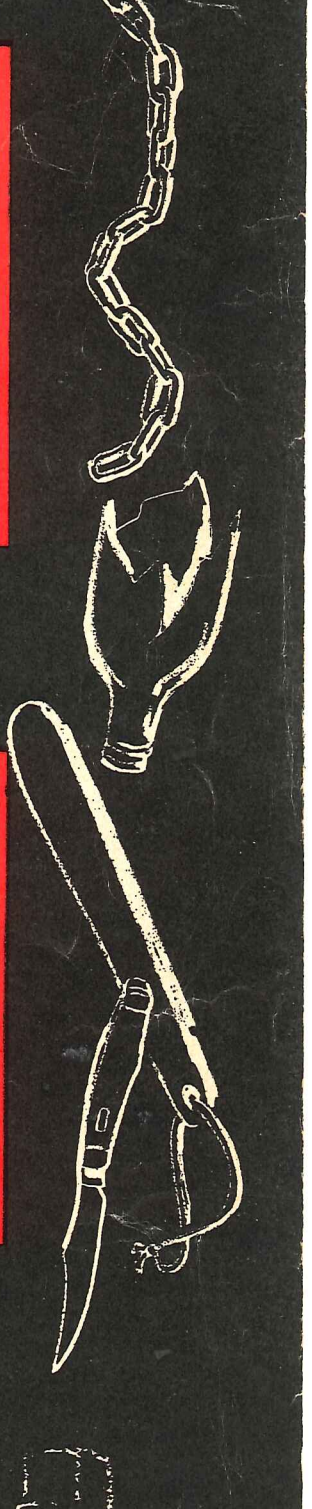
Cette seule contre-attaque peut avoir abattu vos deux attaquants, mais vous ne devez courir aucun risque ! Vous vous tournez, à la vitesse d'un cyclone, vers la droite et soulevant votre genou en tournant vous le lancez dans le ventre de votre attaquant de droite. Ce coup de genou suivant à toute vitesse le coup hachant de la main produira une choc pareil à celui d'un roc.



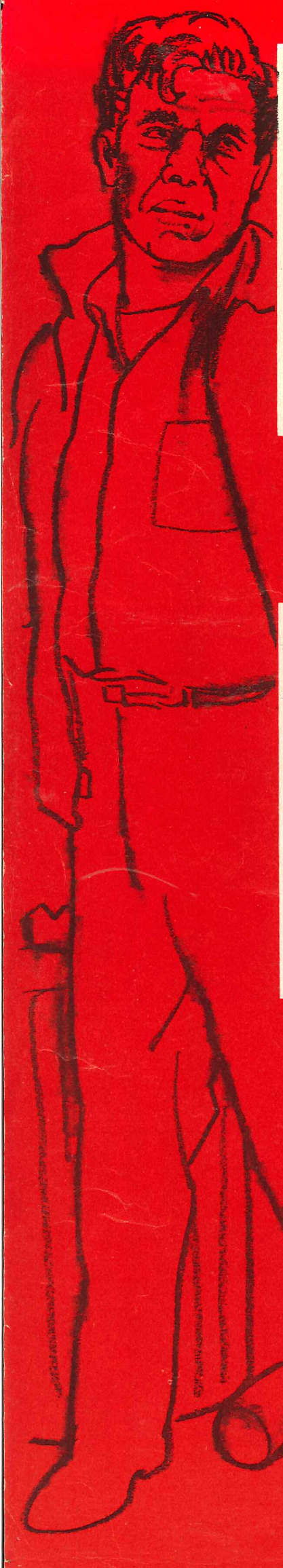
Vous vous retournez alors de nouveau, d'un même rapide coup d'œil, vous envoyez votre poing droit sur la machoire de votre attaquant de gauche. Ce crochet du droit sur la machoire que vous avez appris dans votre leçon sur la boxe est "naturel" ici, parce que votre bras est déjà dans la position correcte et que tout le poids de votre corps tournant suivra automatiquement votre coup. Tachez de toucher le côté de son menton ou la charnière de sa machoire.

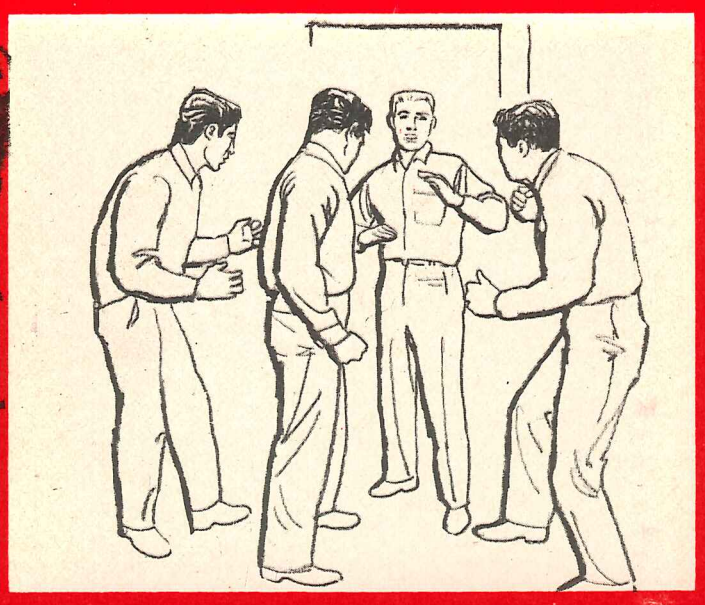
Dès que votre poing atteint la machoire de votre attaquant de gauche, vous devez inverser votre mouvement tournant vers votre droite et envoyer votre coude droit dans la machoire de votre attaquant de droite. Il penchera en arrière exposant ainsi son estomac ou un autre organe vital. Allez y d'un coup de genou. Vous serez capable de l'attraper sur le côté de la tête avec votre coude et de l'abattre inconscient au sol.

Maintenant, tournez à nouveau sur votre gauche et en guise de touche finale à votre autre attaquant enfoncez lui votre talon dans le plexus solaire. Tournez-vous et faites la même chose dans les parties de l'homme à votre droite. L'un et l'autre seront probablement déjà knock-outé par votre premier coup hachant de la main sur leurs gorges ou par vos brutales tactiques, cependant vous devez poursuivre vos contre-attaques tant qu'ils soient définitivement abattus.

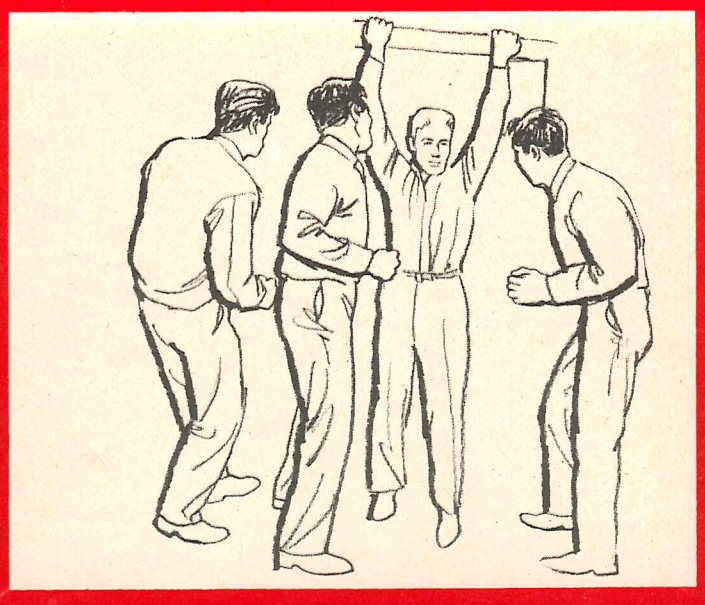


VOICI COMMENT ABATTRE EN UN CLIN D'ŒIL UN OU PLUSIEURS VOYOUS

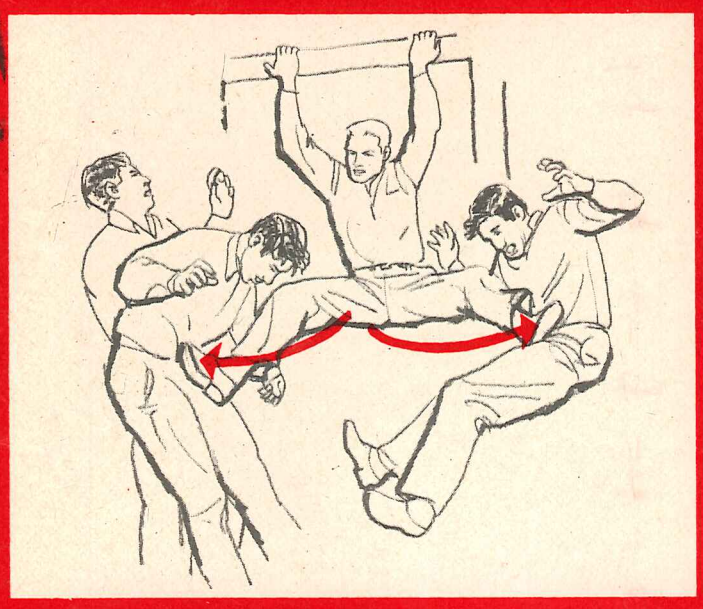




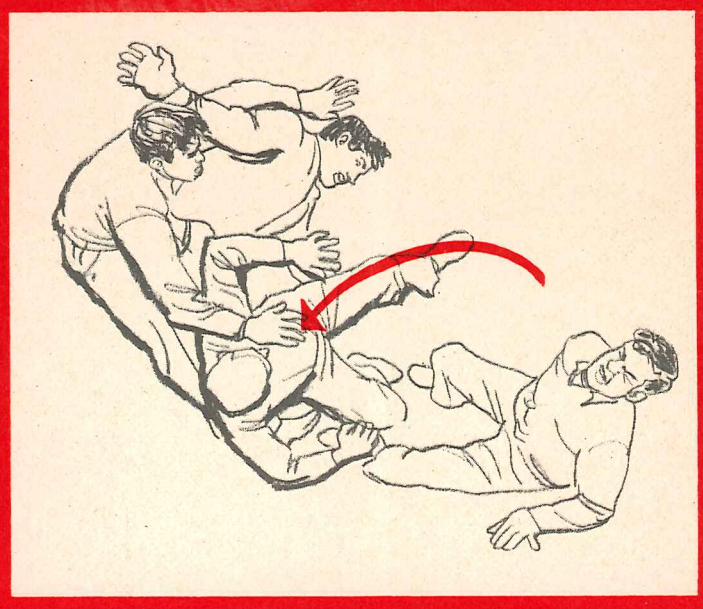
Vous passez dans une rue déserte et vous éprouvez le sentiment d'une étrange ambiance. Soudain une bande de jeunes voyous menaçants s'avance vers vous. Ils viennent sur vous de directions différentes. Vous vous rendez compte à leurs faces ricanantes et menaçantes qu'ils se sont arrangés pour vous attaquer chacun de leur côté. La malchance vous a amené à ce mauvais endroit précisément à ce mauvais moment. Ils n'ont pas fait de plan pour vous tuer ; mais à moins que vous agissiez vite, souhaitez d'être mort avant qu'ils en finissent avec vous.



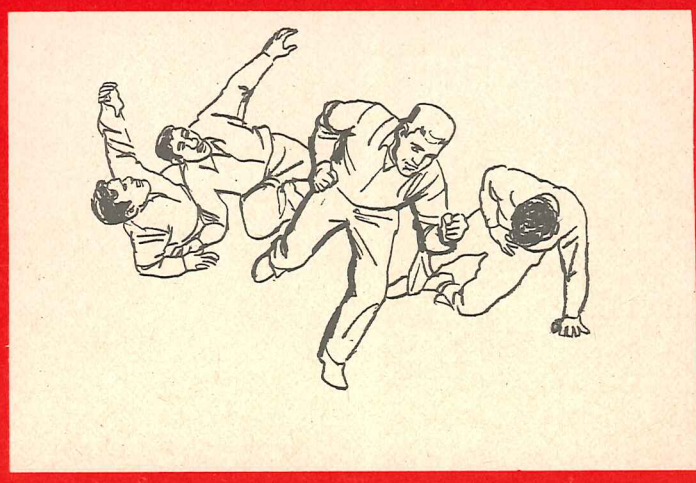
Il y a une étroite entrée de porte derrière vous, reculez vous dedans. Mais ne vous retournez pas pour entrer dans le vestibule ils vous abattraient surement comme un rat pris. Vous restez dans l'entrée, attendant que la bande de vauriens vienne à vous. Adossé à la porte comme vous êtes, pas plus de deux (ou trois tout au plus) peuvent vous atteindre en même temps et même ainsi ils seront serrés l'un contre l'autre. A la toute dernière seconde vous soulevez vos bras et vous agrippez des deux mains le haut du montant de la porte.



Alors vous vous tirez légèrement en l'air, vous pliez les genoux, vous soulevez les pieds et vous lancez vos chaussures, avec toute la force que vous pouvez y mettre, dans le ventre des deux voyous les plus proches de vous, afin de les renverser. Vous lancez vos pieds dans l'estomac du troisième type s'il est dans le rayon d'atteinte. Tous ces cognages doivent être faits avec la force d'un kangourou et à la vitesse de l'éclair. Vous devez atteindre vos attaquants complètement à découvert et vous devez envoyer l'homme qui est devant contre celui qui est immédiatement derrière lui.

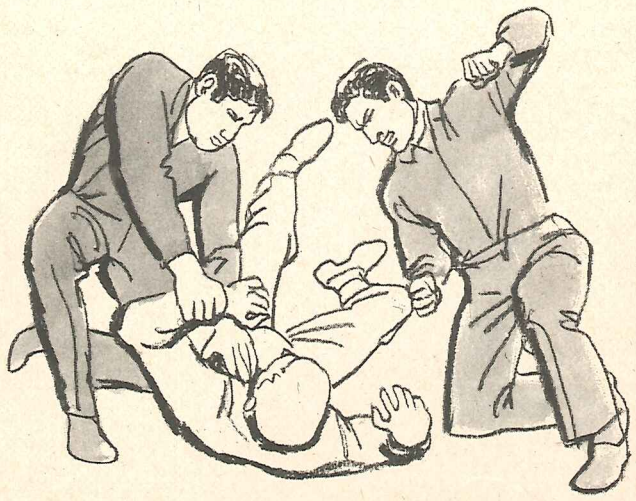


Cette attaque soudaine de votre part doit être suivie, à la seconde même, par une autre tactique-surprise, telle que : vous sautez en avant sur vos pieds et vous vous jetez vous-même dans les pieds de celui qui reste encore debout. Vous faites cela en un mouvement roulant sur le côté comme au football. Vous devez les heurter très fort et très vite afin qu'ils ne se rendent pas compte de ce qui leur arrive. Vous devez mettre toute votre puissance dans ces actions et bien regarder où vous roulez.

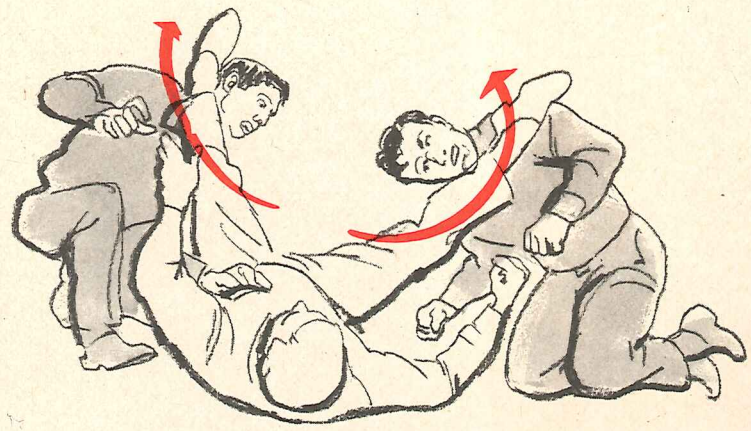


Cette action offensive explosante venant de vous en premier, les abattra les uns sur les autres comme un tas de quilles et les jettera dans un tel état de confusion qu'ils ne comprendront jamais ce qui leur est arrivé. Voici une seconde ils étaient un grand, dur et invincible gang de brutaux vauriens et vous étiez un pathétique mouton peureux et recroquevillé prêt pour l'abattoir. La seconde suivante, ils ne sont plus rien d'autre qu'une masse de jambes et de bras mélangés. Mais ne restez pas là à les examiner ; sautez sur vos pieds et encouez vous de là au plus vite.

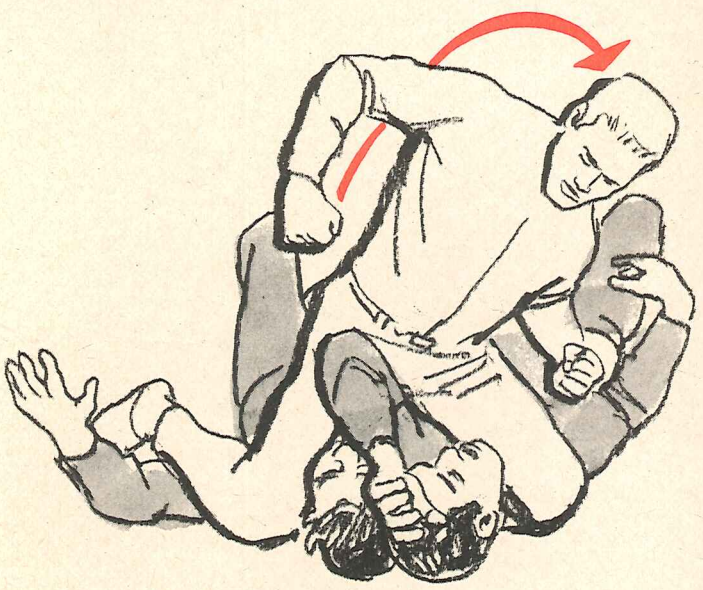
QUE FAIRE SI VOUS ETES ABATTU AU SOL PAR UNE BANDE D'ASSAILLANTS CRAPULEUX QUI ONT L'INTENTION DE VOUS BATTRE A MORT



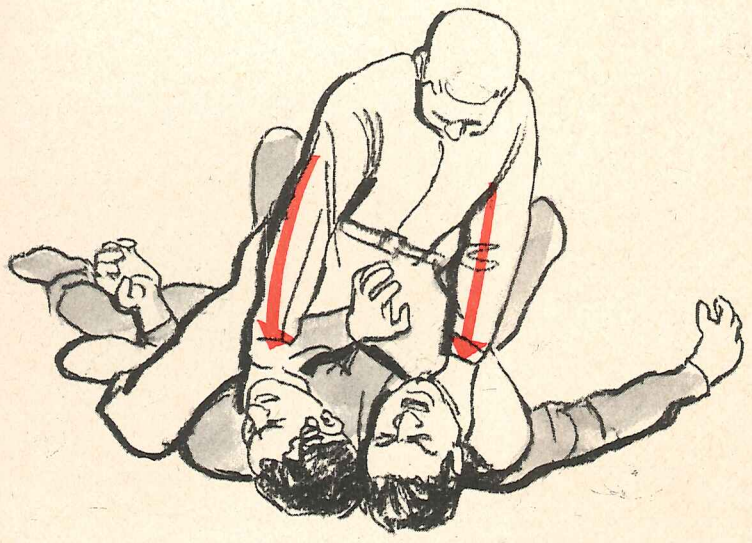
Une bande de voyous vous est tombée dessus. Ils vous ont pris par surprise et vous ont abattu au sol. Maintenant deux des leurs vous tiennent au sol et vous cognent de leurs poings — pendant que les autres s'en vont à la recherche d'une autre pauvre victime. Ils vous tiennent à leur merci, du moins ils le pensent, et ils vont vous cogner tant que vous soyez évanoui. Vous vous débattez fort mais uniquement des mains et des bras afin d'attirer leur attention sur ces membres.



Alors, soudainement, vous soulevez les deux jambes, les amenant en arrière près de votre figure. Vous les écartez et vous les lancez en avant contre le cou de vos tourmenteurs. Pour les renverser sur leurs côtés vous cognez avec toute la force que vous possédez dans vos puissants gros muscles. Vous espérez également les avoir abattus ou à tout le moins, les avoir renversés suffisament pour avoir une chance de vous redresser avant qu'ils ne se rendent compte de ce qui leur arrive.



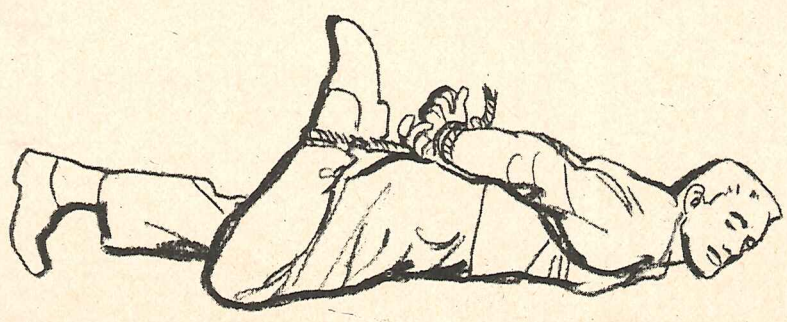
Dès que vous les avez abattus en arrière, vous sautez sur eux en les entourant de vos jambes comme si vous montiez deux chevaux à la fois. Vous poussez vos pieds sous eux et vous serrez vos genoux contre eux afin de les tenir comme un étau dans une prise de ciseaux. Soyez aussi brutal que possible avec eux afin de leur montrer qui est le maître et leur faire peur.



Maintenant entourez chaque gorge de votre main serrée et cognez leur la tête sur le pavé, tout en enfonçant vos doigts dans la chair de leur cou. Penchez votre corps en avant pour ajouter à la pression de strangulation de la gorge et allez-y de toute la force dont vous êtes capable. Dix secondes est tout ce dont vous aurez besoin grâce à cette combinaison d'étouffement et d'étranglement de la circulation du sang pour les mettre hors d'état de nuire et inconscients.
Rappelez-vous : votre propre vie dépend de ce que vous les maintiendrez sous votre prise tant qu'ils soient évanouis.

UTLISEZ CE TRUC DE COMMANDO SI VOUS ETES PRISONNIER ET LIGOTE

Quand ceux qui vous ont capturé vous lient, tendez tous les muscles de vos bras et jambes. Pliez ces membres à leurs jointures. Essayez de gonfler vos muscles le plus possible, si vous savez tendre la corde dans tous les sens, tant mieux. Aussitôt que ceux qui vous ont capturé vous laissent seul, relachez vos muscles pour que la corde se détende — et que vous sachiez détendre vos membres. Si la corde est humide ou mouillée quand ils vous lient elle se détendra de plus en plus au fur et à mesure qu'elle sèchera. Vous pouvez activer ce processus en exposant vos liens à la chaleur du soleil, à un radiateur chauffant ou toute autre source de chaleur.



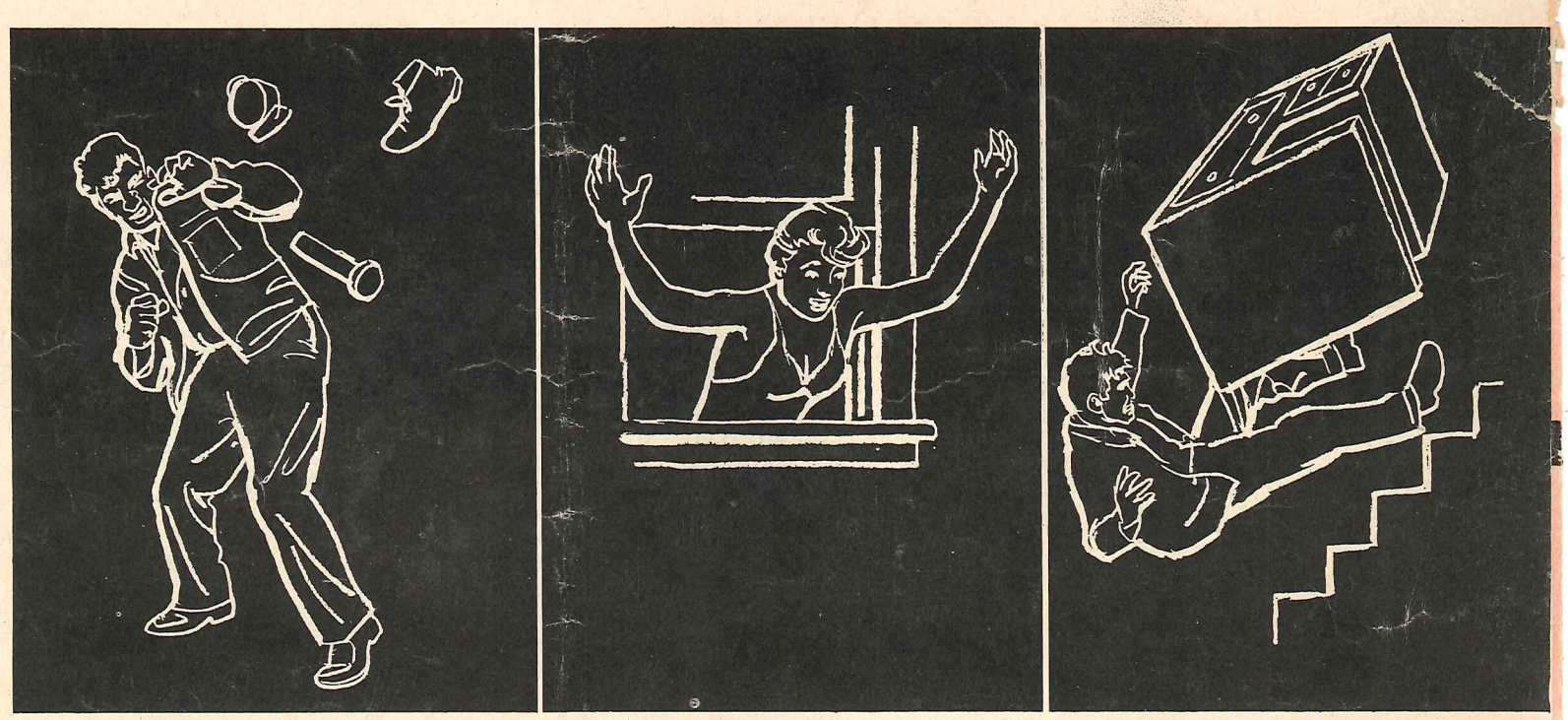
COMMENT VOUS PROTEGER ET PROTEGER CEUX QUE VOUS AIMEZ, DES RODEURS

Chaque année des centaines de maisons sont l'objet d'effractions et de vols ! Sauvegarder vos valeurs - et votre vie - en suivant ces six règles d'or :

Vous constatez qu'un rodeur essaye de pénétrer dans votre maison par une fenêtre guillotine. Rapidement vous vous dirigez vers la fenêtre, vous lui laissez passer la tête mais alors vous abattez la fenêtre fortement vers le bas sur son cou. Si vous supposez qu'un voleur est déjà entré dans votre maison, téléphonez immédiatement à la police ! N'allumez jamais la lumière et marchez sans but ; si votre visiteur indésirable veut simplement se cacher derrière une porte ou un meuble de la chambre — alors allez-vous en : Tenez-vous hors de danger... tenez vous dans l'obscurité.

Vous réalisez soudainement qu'un rodeur est parvenu à entrer dans votre maison et s'approche de votre chambre à coucher. Vous réfléchissez rapidement et vous occupez votre femme (ou votre fille) par un "leurre" afin de distraire l'attention du rodeur, pendant que vous reculez. Quand le voyou approche les autres membres de votre famille, vous sautez derrière lui et vous cognez sur sa tête avec un tisonnier, un réveil-matin ou tout autre objet que vous avez sous la main. Vous téléphonez alors au plus proche poste de police.

Le rodeur est debout sur un tapis de votre living et il dirige un revolver sur vous. Votre femme fait quelque chose pour distraire momentanément son attention et vous vous baissez soudainement pour tirer le tapis sous lui ce qui lui fait perdre son équilibre. Avant qu'il ne se rende compte de ce qui lui arrive, vous lui tombez dessus et vous cognez sur sa tête avec une lampe, une chaise ou autre objet lourd. Ne lui faites pas de grâce. Cognez le tant que vous soyez certain qu'il est inconscient. Alors, et alors seulement, téléphonez à la police.



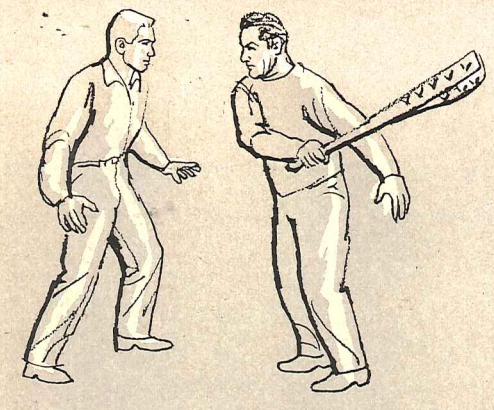
Vous savez qu'il y a un rodeur dans votre maison, mais vous ne savez pas exactement où il se trouve. Rapidement vous éteignez ou vous essayez de couper le courant plongeant toute la maison dans une profonde obscurité. Après tout, vous connaissez mieux votre maison que lui. Pendant qu'il trébuche contre les choses dans l'obscurité, vous changez fréquemment de place et vous essayez, chaque fois que vous le pouvez, de le frapper. S'il tourne à contre jour, il se rend lui-même une meilleure cible. Amenez le à être "embarrassé, ensorcelé et égaré" pour donner le temps à la police d'arriver.

Quand vous attrapez un rodeur dans votre maison, dites à votre femme d'aller à la fenêtre et d'appeler à l'aide. Laissez la crier de tous ses poumons. Cela attirera l'attention des passants et amènera la police à la rescousse. Neuf fois sur dix cela effrayera le rodeur, et lui fera souhaiter de ne pas avoir mis un pied pour passer votre porte. Rappelez-vous : lorsque votre vie est en jeu, tous les petits avantages que vous pouvez prendre vous viendront en aide. Donc utilisez votre tête — pensez à tous les extraordinaires tactiques que vous pouvez appliquer.

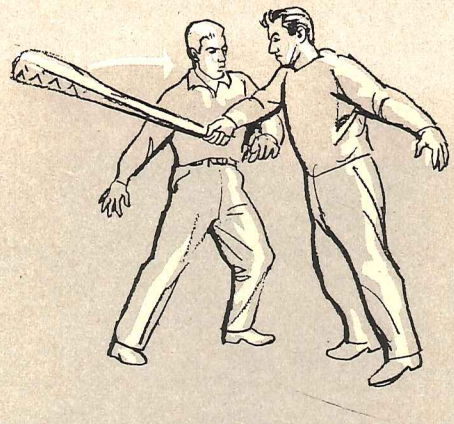
Vous entendez un bruit dans la cage d'escalier et vous réalisez qu'un rodeur s'est introduit pour voler votre argent. Vous attendez qu'il soit au milieu des escaliers — alors, soudainement, vous balancez un bureau ou un autre meuble lourd dans l'escalier. Il croira qu'un cyclone l'abat. Si vous n'avez pas un meuble sous la main, alors faits un bond, en courant vers le bas, sur votre rodeur — et abattez le avec vos pieds en avant. Utilisez la rampe pour diriger votre élan.

d'un tuyau de plomb ou d'une matraque, par ces tactiques défensives

FAITES LE SE TORDRE DE MAL PAR CE COUP TOURNANT DE COTE



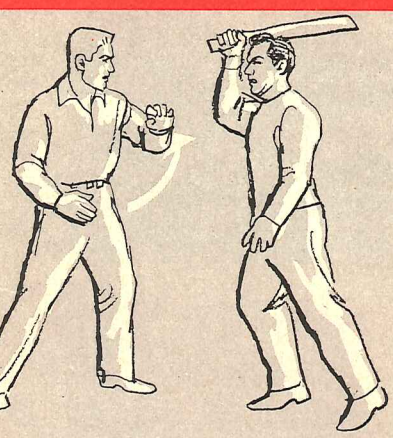
Votre attaquant vandale, sauvage armé, vient vers vous tenant une grosse et longue branche d'arbre, ou une autre longue arme. Il la tient dans la main droite et va vous lancer un vicieux coup.



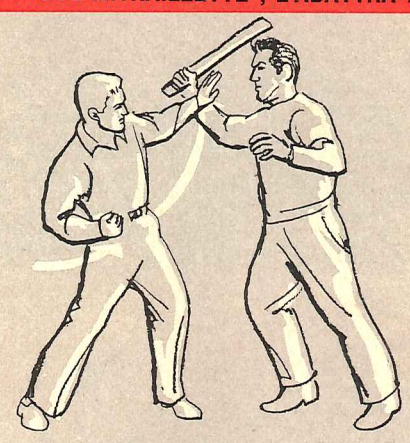
A toute vitesse, vous faites un pas de travers vers sa droite, dans la même direction que sa lancée. Votre corps doit se mouvoir hors de la ligne du bâton mais directement devant son bras droit.

Si vous bloquez son bras droit avec votre corps vous le frustez de son coup. De plus son estomac sera a découvert pour un coup détourné de votre pied droit. Cognez le dans l'estomac — ou dans les parties — il s'écrasera au sol.

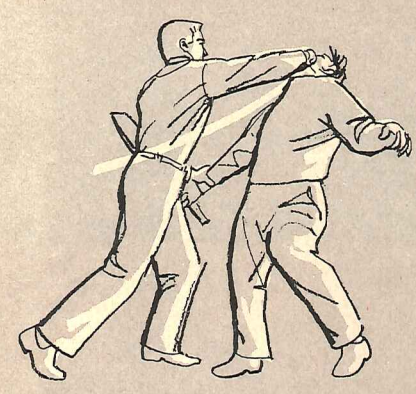
CETTE "ATTAQUE-MITRAILLETTE", L'ABATTRA RAPIDEMENT



Votre attaquant brandit un tuyau de plomb ou un objet analogue et le balance au dessus de la tête, comme les anciens vandales. Un coup sur la tête et votre crâne est défoncé.

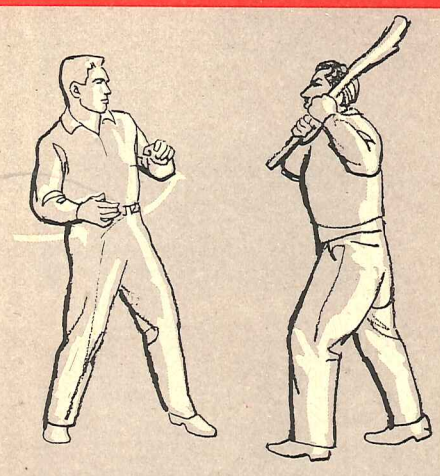


Quand il lance son coup vers le bas sur vous, faites un pas en avant et cognez lui l'intérieur de son poignet droit avec le bord extérieur de votre main gauche. Poussez alors vers le bas de votre bras gauche sur son bras.

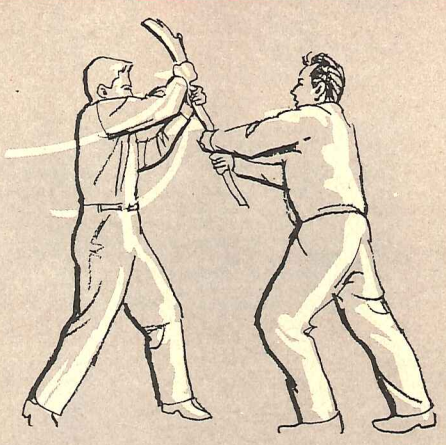


En même temps lancez votre poing droit sur le côté gauche de sa machoire et décrochez un formidable coup de votre pied droit dans ses parties. Ces coups doivent être suivis et répétés en succession rapide — comme une mitraillette — et le rendront complètement impuissant.

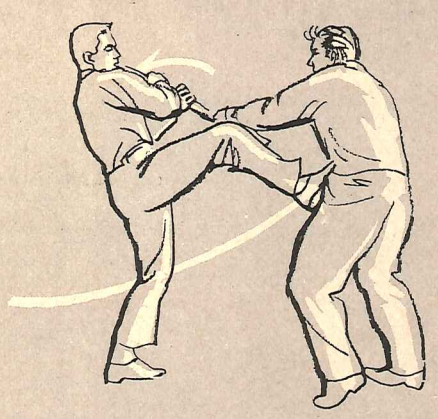
ENVOYEZ LE AU TAPIS, EN EMPLOYANT CES VIOLENTS COUPS DE DEFENSE



Votre assaillant vandale a empoigné une grosse branche et la tient des deux mains. Il est prêt à vous la cogner sur la tête. Il espère vous abattre.



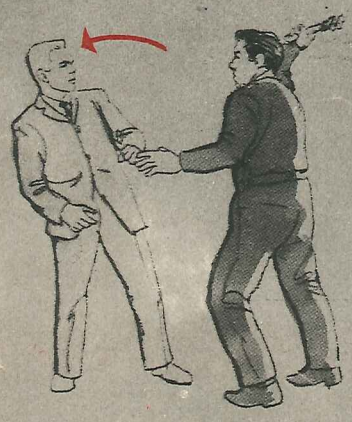
Quand la branche s'abat, faites soudainement un pas en avant, soulevez vos deux mains et agrippez la branche. Donnez lui alors un rapide mouvement de torsion vers votre gauche pour l'arracher hors de ses mains.



Pendant que votre attaquant se débat pour garder la branche, lachez un puissant coup dans son bas ventre ! Peu importe où vous le contactez dans les parties, dans son estomac, dans son plexus-solaire ou même sous son menton, il sera envoyé au tapis.

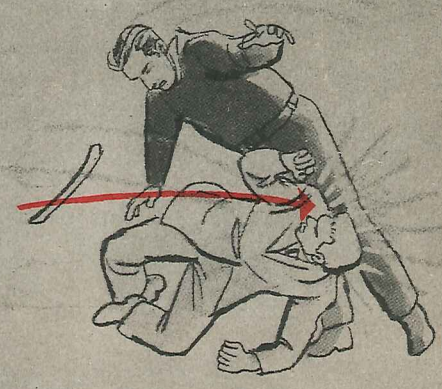
Les attaquants vandales seront des "Mazettes"

...si vous suivez les six règles d'or de combat que vous avez apprises dans cette leçon

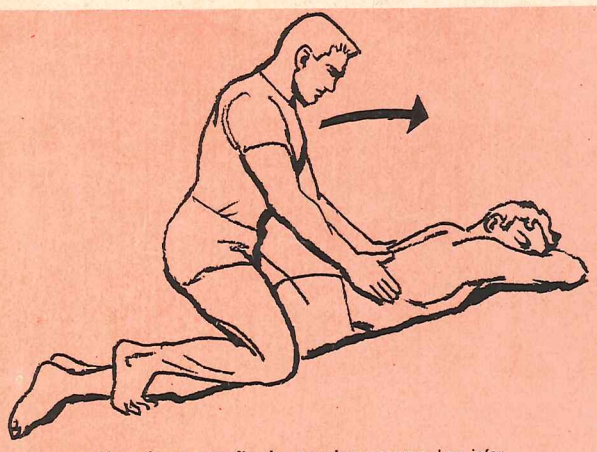


Vous devez reconnaître votre ennemi. Des centaines de vandales-tueurs infestent nos cités, nos villes et villages — prêts à attaquer, détruire, violer, voler et assassiner. Vous avez appris comment les identifier — soit que leur arme est un bâton, une brique, une pierre, une matraque, une batte de baseball, une barre de fer, une clef anglaise, un marteau, une chaise, un stick de hockey ou toute arme dangereuse similaire. Rappelez-vous . même un objet usuel de la plus innocente apparence peut servir à vous attaquer. Restez donc en alerte.

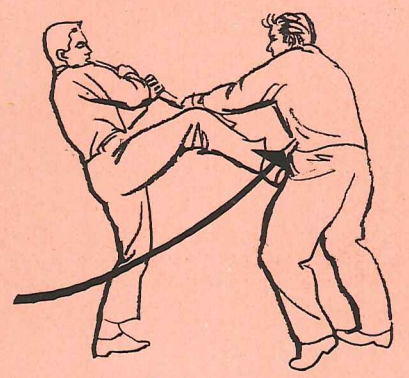
Vous devez savoir comment éviter les situations dangereuses. Méfiez-vous de la femme aguichante, de la girl que vous rencontrez dans un bar, de "l'ivrogne" qui vous invite à vous battre dehors, le compère qui désire vous amener dans "un bon endroit". Il y a des chances pour qu'ils vous attirent vers une vicieuse attaque de vandales. Tenez-vous éloigné des bars et des quartiers des bas-fonds — spécialement si vous êtes accompagné d'une jeune femme. Maintenant que vous avez terminé cette leçon, vous savez que des "attrapes-nigauds" se rencontrent partout. Donc ne mordez pas à l'appât.



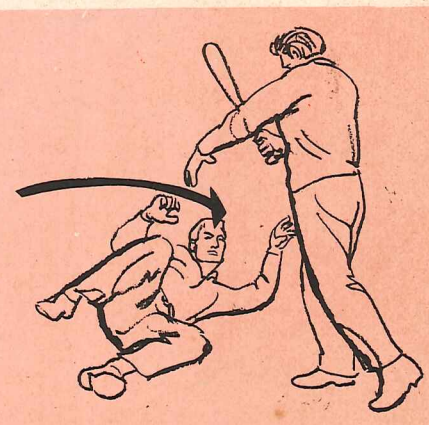
Vous devez connaître les "régions cibles" du corps humain. Le vandale moderne est adroit à "blesser où il cogne". Soyez donc familiarisé avec les régions vulnérables du corps. Quand un attaquant vicieux cogne avec un bâton, il peut mener un homme jusqu'à l'agonie, un coup de côté du manche d'un balai ordinaire peut paralyser et le coup brutal d'un petit sac de sable peut tuer net. Revoyez cette leçon de manière a pouvoir reconnaître instantanément les "régions-cibles". Quelques minutes "d'études à la maison" maintenant peut vous sauver la vie PLUS TARD.



Vous devez connaître les premiers secours. Les informations valables de premiers secours que vous avez apprises dans cette leçon peuvent, un jour, vous sauver la vie ou celle de quelqu'un qui vous est proche. Pratiquez donc les deux méthodes de respiration artificielle que je vous ai montrées. Connaissez les points de pression, afin d'être capable d'arrêter rapidement un saignement. Rappelez-vous ce qu'il faut faire en cas de fracture d'os. Ces procédés de sauvetage vous seront une bonne aide si vous êtes la victime d'une attaque de vandale ; mais ils peuvent vous être aussi précieux dans tous les cas de blessures accidentelles.



Vous devez savoir comment vous défendre. Pour vous aider à vous protéger contre toutes les formes d'attaques de vicieux vandales, je vous ai montré des tactiques modernes de défense qui, jusqu'à présent, ont été considérées "top secret" par les armées du monde entier. Vous savez : comment vous défendre contre les attaques avec un petit bâton et contre les assauts avec bâton long ; comment éviter les coups sur la tête ; comment abattre un vandale en utilisant ses propres armes. Employez ces méthodes en confiance — elles sont les plus récentes, les plus scientifiques, les meilleures jamais inventées par l'esprit humain.



Vous devez savoir comment attaquer. Vous avez le droit légal d'attaquer un vandale maniant un gourdin dès qu'il lance son attaque sur vous. C'est pourquoi j'ai pris la peine de vous montrer — dans cette leçon — les plus rudes coups, crochetages, hachages et autres contre-attaques qui mettront rapidement votre attaquant hors de combat. Mais comme combattant en Self-Défense, vous avez l'obligation de ne pas utiliser ces vicieuses méthodes pour terroriser un innocent. Utilisez les SEULEMENT si votre vie est en cause.

PROCHAINE LEÇON

BALAYEZ les inquiétudes de votre route

grâce aux tactiques de combat des commandos et de la police secrète

"JE VAIS TE REDUIRE EN MORCEAUX"

Supposez qu'un bandit vous lance ces mots et avance sur vous pointant un couteau de 20 cm. Que devez-vous faire ? Courir ? Crier à l'aide ? Demander grâce ? Dans la prochaine leçon je vous apprendrai non un seul, mais des douzaines de moyens éprouvés pour abattre un attaquant armé — qu'il soit en possession d'un couteau ou d'un fusil — qu'il soit un "psycho" opérant seul ou une "organisation d'hommes" de deux ou trois compères prêts à foncer sur vous pour vous entourer.

Vous apprendrez les toutes dernières et les plus scientifiques tactiques défensives connues de l'homme. Elles sont basées sur la vaste expérience des commandos de la deuxième guerre mondiale, la terrible police secrète des nazis, des fameux Rangers, des guerrillas Cubais, des Agents spéciaux de ces pays et de Russie et les escouades secrètes de toutes les nations. Oui, quand vous aurez lu les fabuleuses informations "top-secret" que contient cette leçon, vous n'aurez plus jamais peur d'un homme qui vous attaque à l'arme blanche, au fusil ou toute autre arme.

COMMENT TORPILLER L'ARTISTE MANIEUR DE FUSIL ET DE "LAME SUEDOISE"

Vous apprendrez comment "retourner la situation" vis-à-vis d'un tueur dépravé ou d'un sadique qui désire vous découper en morceaux... Comment utiliser contre lui ses propres armes... quelles parties de son corps seront à découvert pour une douloureuse contre-attaque... comment éliminer un attaquant... comment l'abattre au sol par ma combinaison spéciale du "une-deux".

Oui ! soyez prêt a augmenter vos connaissances grâce à la prochaine leçon. Votre carrière comme combattant en Self-Défense Weider va prendre un essor explosif.